

供獻你四種簡易的方法

這幾種簡易的強身運動，是筆者由Physical Culture雜誌翻譯下來的，該主筆為美國著名健康

餅乾，以二足支持全身重量，雙臂伸直，然後慢慢地使身體作起伏運動。

枯的骨架，雖然穿上絕好的衣服，亦顯不

圖三



姿勢——圖二 第二個
，是坐在地上，
上手垂左右，
慢慢挺直，
身軀，頭部
則向後揚，
用手和足跟
支持體重，
反復練習十
次。



學家勃納麥克費丹氏，而發明以下數種健身術的人却是他的女公子海倫麥克費丹。她是一位很著名的作家兼運動家，雖然已經作了



須作深呼吸，作此運動直至疲倦為止。

第四個姿勢：圖三，是屈肘伏於地上，以足尖支撐體重，腰部高挺，復原後



出絲毫美點，空給外人的眼睛吃一點冰涼，在原有的惡感上加些維他命而已！



美國摩登女性，每日在家也要照樣運動。有一位摩登女記者告訴我：每天晚上睡覺時，把足部放在床欄上，身底墊一個枕頭，頭部放在褥上，就這樣睡着。我問她：「你的先生不覺着怪麼？」「哦！外，她們最主除輕塗胭脂以

吃。這頓菜單也顯着新鮮：(一)青菜汁一杯，(二)生菜一盤，(三)熱白菜湯一茶杯，(四)乾牛酪一塊，(五)醫院用的面包，(六)應時隨着的水菓。我對您賞說：吃完了這頓早點，別

[illegible]

▼……可免意外襲擊

在西醫開始者海爲其小兒種痘，回國
波克利斯 (Hippokr) 後，又向本國人宣揚

多次試驗，這位醫生
祥那 (Edward Jenn

張 準 節 譯
Edmond Toy 著

傳多多。如同英國也常常利用飛機向柏林

輕者也會在局部作殘，死亡率非常大的，而發明了近代的接種牛痘。平常至少五年要種一次，最好還是一年一次，在春秋兩季



輕者也會在局部作殘，死亡率非常大的，而發明了近代的接種牛痘。平常至少五年要種一次，最好還是一年一次，在春秋兩季

化粧用品
兒童玩具
精美禮券
貨高價廉
總店：東門裏
支店：東馬路
附設：修理部
專門技師 修理鐘表
取費低廉 交件迅速



萬金油 八卦丹 頭痛粉

百病可治 四時感冒 化痰止咳 潤喉生津 牙痛頭痛 傷風感冒

各藥店西藥店莊貨舖雜貨舖均有代售

天津永安堂分行

算打女子或人個己自爲

算打障保活生來未爲

算打會機充擴有能業事爲

承	○費	點	些	省	節	天	每	們	生	學	備有詳章
索	○費	飾	些	省	節	們	姐	小	太	太	
即	○費	樂	娛	省	節	們	生	先	員	職	
寄	○費	宴	交	省	節	們	生	理	經	事	
	○費	際	交	省	節	們	家	門	專	業	

特仲有月每，好才著諸的會本入加來快快們你請
利紅加另，外本還足十期到，望希的元萬五

號四七三三三話電 七二一路號六界法

民十五年設立成別一洞天
現在數千舞孃均輕如飛燕

一九四六年以前，上海還沒有華籍舞女，在任何跳舞會上，即或有中國婦女參加，也會特別引起人們的注意。聽諸華籍舞女的創舉，始於中國的洋行買辦，他們曉得舞業的收入大有可觀，而飛速促進申江少年的摩登化，於是奠定了創設聘有中國舞女的華籍舞女團是爲了商業目的。等音樂隊也訂了合同「接洽」。

國舞星們到場。爲避
免同業競爭起見，先
初還保持秘密：請來
建築師和設計藝術專
家，在租來的地段上
建座舞廳專用的樓房
，在海上海彼時可稱
竊極奢侈工程進行極
快，一九二七年冬初
，兩層樓已然竣工合
格，因爲這幾位已選
了菲律賓籍特約來的
音樂師。最後全班人
馬，僕役，廚房，會
計員，職員，直到中
外籍經理應有盡有：
可是台柱還沒下落！
華籍舞女。於是華文
報上大登廣告，來下
了幾位姑娘，又都不
合格，因爲這幾位已
半都受過教育，能操

這種辦法很表贊成，
房子也租妥了。勝利
唱機也買到了，廣告
也登了。第二天就大
生奇效，來了幾百四
青美女，有些是三十
歲，有些竟是三十三
下的老摩登。她們大

里貓舞場老板對

得和家裏或親友商議，次日再給答復。當時幾乎沒有一個決意報名的女子，後來有兩位先報了名，其他女子陸續而至，當局者爲預防女孩子害怕起見，特請法國女

舞場成功如此神奇，過了一個月，又開了三家新進者。現在上海舞場足有幾十家，舞女數千是粉紅黛綠驚鴻飛燕的舞侶。

一陰！

嚴範孫多才藝
大小嗓均能唱

故掌陳誦洛人生所著一
蠅香復別記，「皆
追述津故名大嚴範
孫先生之遺聞軼事
，中有兩節云：

「某歲除夕：
公命子侄能歌者，
盍各盡其興，時此

廳，先歌黃金台之
前段，公曰：能更
歌聲開一段乎？荏
胡對以不能，公乃
自歌之，公嚴氣正
性，而歲晚務閒，
家室之怡娛如此。

（未完）

聊一

——雲 倚——

那麼我出賣了
貞操和名譽，
我是爲了誰呢
，責任也得各
負一半呵！——

舊情燃起
死去的餘焰，
當他看到病中
憔悴的面容

全爲了事
苦，花好
每月賺幾
天在上頭
再爲我憐
「悲

頭，你對
娶的女人
再爲你憐

哭泣的娜娜，他也有些心酸，他把頭埋在懷堂中，十個手指掃得光亮的頭髮左右交錯着，他想不到辦法。

「娜娜你別哭，你先應該好好的養病，有話好商量。」

「好商量什麼，我不是就值五千塊嗎，可是妻亞我要看在錢上我也不再作一回法律上的罪犯了，妻亞，拿着它你去吧，你不必再回來。」

「娜娜，你也應該解我的難，爲了我們要生活下去，我不能不這麼做，我也知道你的苦，可是人的一生命中能有幾個這樣的機會呢，我現在是

青春已白，看見不自
她不能做自己的生
，世界有好些心願
脊梁骨咬

經驗，很
稍稍
病稍
，也會變
娜娜

——林恆的夢持着

像海灘上的一塊小石頭，久經水的磨搓，成了一個圓滑的小石頭去了，她以過去的能支配她自己。

好已經行動了的一天早晨，她坐在鏡前已枯瘦的面龐，已繃下了不少的皺紋，屬於自己，她已失去愛麗崇拜的魔力，一個寄生蟲這樣委曲從全下去，自己有一個寄生蟲這樣委曲從全下去，自己有一命，不是一個女人非嫁了男人才能生活很多的事等待自己去做，而且自己還有未了，所以必須要離開這個地方，堅起牙根，再重新做人，將來有出人頭地

半年三元八角

同照

男女青年謀職捷徑！
本校爲日本打字機公司介紹部委託續招新生一百
名兩個月畢業後均由該公司負責若淡各機關銀行
鐵路及日本商店等充任打字員之職

理京北男女
式樣漂亮
容整
備設代時
潔清內室
技面但有女
保滿惹
一經試准
各界仕

北京市唯一大理想館
設備整齊
技術優良
招待週到

照明明
張家影攝隨一第
京 北
東 市 北 大 街

藝術宮

怡生攝影
華美尤
線新型
背景
最宜土
南場市安東

店

泉貨百昌

虛都·的最是，
度不兩時快人青
了要者期樂生春

莫負春光!!!

實塔克型



堅固=耐久

北京南池子七十號

偉惠木器商行

專家設計一
九四一式樣
承作客臥室
一切傢俱代
客佈置房間
調色繪圖價
目克己現已
開幕歡迎參
觀

癮斷法

院或在家自戒十二小時均能完全戒愈負責毫無痛苦如欲慢戒隨吸隨減六天戒淨不悞公事決無習慣性這不是市上所賣烟酒配春頂癮藥水注意謹防假冒天津法租界泰康商場一樓

永德藥房別無分號

新法

德臣氏發明（理門）戒烟
衛生藥水四十年之歷史國
內皆知此藥水性甜味美無
混質劣味雜維品質皆晶透
明又經全國化學專師米壽
大夫證明實發洋文執照專

電話三四三八〇號
時間上午十二時至
下午四時至七時

鑲全口牙無上膛

食有物味

專門牙科郎敬衡大夫

不以最新方法鑲全口牙，絕
不似舊法鑲全口牙，幾如
置於口腔，往發生惡心，飽
同新法，往發生惡心，飽
此已實，往發生惡心，飽
比。實，往發生惡心，飽



聖安娜舞廳

營業新計劃

營業時間每晚
由十時半起始

裝璜設施
 頂壁燈光
 彈簧座位
 空氣溫度
 管弦樂隊
 兼聘名廚
 夜總會式
 瑰麗堂皇
 舒適美觀
 調節適宜
 高尚幽雅
 精備夜宵
 至晨四時半止
 每星期六通宵

地址一區華光華內院

瑞興隆

購收音機定價低廉歡迎

地址 東馬路馬棚胡同

現到大批

廣播牌無線電

霞浦牌無線電

鐘
機
像
用適

五
電
照
明
證

永安大舞廳

每晚九至
十時舉行

宴餘舞

奉送來賓

本廳每逢禮拜三晚舉行特別嘍頭